RIZAPトレーナーによる

Wellness Program

～夢を叶えるコース一覧～

【１】RIZAP導入セッション（導入向け）

参加型セミナーコース

RIZAP導入セッション

所要時間	120分（講義90分＋実技30分）
特徴	RIZAPの基本的な3つの要素が入った 多くの社員に向けた実践型セミナー
企業の悩み	• 健康に関心の薄い社員が多い • 出席率を上げるセミナーが欲しい • 満足度の高い企画を行いたい • 性別年齢関係ない対応がしたい
対象者	• 健康無関心者 • 何度かダイエットを失敗してきた • 継続の方法がわからない • RIZAPに興味がある社員
講義内容	生活習慣病のリスク
	RIZAP式目標設定
	低糖質食事法の実践方法
	明日から実践できるトレーニング
	継続の秘訣

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【2】RIZAP食事セッション（食事メソッド）

参加型セミナーコース

実践！RIZAP食事セッション

所要時間	90分（※講義のみ）
特徴	RIZAPの「食事」のメソッドを完全公開。明日から実践できる食事
企業の悩み	• 広い場所の確保が難しいが、多くの社員に受けてもらいたい • お昼の時間を使ってセミナーを受けて欲しい
対象者	• 運動は苦手だけどRIZAPの食事に興味がある方 • そもそも食事制限でダイエットが難しいという方
講義内容	乱れた食生活していませんか？
	健康的にボディメイクをするには…
	今すぐ実践できる低糖質食事法
	OK食材とNG食材
	明日からの食事を考える

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【３】RIZAP運動セッション（運動メソッド）

参加型セミナーコース

RIZAP運動セッション

所要時間	90分（講義30分＋実技60分）
特徴	プロのRIZAPトレーナーが教える モテボディづくりメソッド公開
企業の悩み	• 社員に運動の習慣をつけたい • 初心者と上級者用のトレーニング セミナーを受けたい • 年齢に合わせて効果的にしたい
対象者	• 食事の調整は難しいけど運動なら… • 体育会系でトレーニング好き • 痩せる必要はないけど…
講義内容	あなたの体力レベルは？
	理想の体を手に入れるための目標設定
	最短で結果を出す効率の良い運動
	脂肪燃焼効果の高いトレーニング
	筋肉に変わる食事法

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【4】RIZAP美ボディセッション（女性向け）

参加型セミナーコース

RIZAP 美ボディセッション

所要時間	120分（講義75分＋実技45分）
特徴	多くの女性の悩みを解決した RIZAP独自の部分痩せメソッド公開
企業の悩み	• 女性中心の職場で、 女性の従業員満足度を上げたい • 女性の交流場所を提供したい
対象者	• 体調管理が上手くいかない • 美意識が高い • 食事はできても運動はどうも苦手 • 男性と一緒は抵抗がある
講義内容	こんなダイエットしていませんか？
	美しい自分でいるための目標設定
	女性らしく美しい体を作る食事
	体重よりも大事なことは？
	苦手意識を捨てよう！誰でもできる トレーニング
	美脚・美尻トレーニング

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【5】セカンドライフセッション（50歳前後向け）

参加型セミナーコース

セカンドライフセッション

所要時間	120分（講義90分＋実技30分）
特徴	RIZAP式体力年齢式に基づいたセミナー
企業の悩み	• 定年退職を迎える社員に向けたセミナーをしたい • 役員の肥満が気なる • 役員などの健康意識を変えたい
対象者	• 仕事だけしてきて老後が心配 • 激しいダイエットは興味ないけどカラダが気になる
講義内容	生活習慣の乱れがもたらすリスク
	若々しい体を保つための食事法
	RIZAP式体力年齢測定
	なぜトレーニングが必要？
	日常生活をトレーニングに置換える
	正しいトレーニングで若見えボディ

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【6】ヘルスマネジメントセッション（新入社員・若手社員向け）

参加型セミナーコース

※研修にオススメ

ヘルスマネジメントセッション

所要時間	120分（講義90分＋実技30分）
特徴	プロのRIZAPトレーナーが教える 目標設定＆体調管理メソッド公開
企業の悩み	• 慣れない社会人生活で体調を崩す • 最初は張りつめていたが、やる気が見えなくなってくる • 食生活が乱れ、睡眠時間を十分取れていない様子
対象者	• 新入社員（または若手社員）
講義内容	生活環境の変化による体の変化
	夢をかなえるために必要なものは？
	社会人のヘルスマネジメント
	夢をかなえる食事と運動
	短時間でできる効率の良いトレーニング

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【7】ボディリメイクセッション（腰痛予防・改善）

参加型セミナーコース

ボディリメイクセッション

所要時間	120分（講義60分＋実技60分）
特徴	腰痛予防・改善に特化したプログラム
企業の悩み	• エンジニアなどの腰痛が問題 • 運送業現場の腰痛が悩み • 痩せるはないけど、腰痛改善などには社員の興味が高い
対象者	• 運動習慣がない社員 • 工場社員や現場勤務の方 • デスクワークで座りっぱなしの方
講義内容	腰痛ってナニ？？
	腰痛になる生活習慣
	姿勢チェック！！
	腰痛改善トレーニング
	腰痛改善ストレッチ
	疲れにくい食事

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【8】モチベーションマネージメントセッション（管理職向け）

参加型セミナーコース

※研修にオススメ

モチベーションマネジメントセッション

所要時間	120分（講義60分＋実技60分）
特徴	プロのRIZAPトレーナーが教える 目標達成メソッド
企業の悩み	• 目標、モチベーション維持が難しい • 社内コミュニケーションの活性化 • コーチングがうまくいっていない
対象者	• 中間管理職向け
講義内容	RIZAP流目標「設定」メソッド
	RIZAP流目標「達成」メソッド
	RIZAP流コーチングメソッド
	コミュニケーショントレーニング

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【9】フォローアップセッション（セミナー後のフォロー）

参加型セミナーコース

※セミナー実施後のフォロー

フォローアップセッション

所要時間	120分（講義60分＋実技60分）
特徴	「モチベーションの再確認」と 「再点火」「継続アプローチ」を行う
企業の悩み	• きっかけを作ったけどその後の継続ができているかが心配 • もう一度、 社内の健康意識を向上させたい
対象者	• 過去にセミナーを受講された方
講義内容	おさらい
	継続の確認
	目標の再設定
	継続に向けての食事＆トレーニング

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.

【10】結果にコミットコース

結果にコミットコース

結果にコミットコース

所要時間	90分
特徴	グループで協力して 目標達成を目指す
企業の悩み	• 学んだ生活習慣を定着させたい • 特定保健指導に悩んでいる
対象者	どなたでも参加可能（20～25名）
内容	網羅的な健康知識
	グループでのシェア
	RIZAPアプリの利用
	グループトレーニング

Copyright © 2019 RIZAP, Inc. All rights reserved.